

## 나를 부르는 곳 설악산 四色비경\_백담계곡(겨울)

### 1. 목적 및 배경

- 계절마다 수려한 풍광과 정취를 보여주는 설악산의 자연생태를 탐방하고, 힐링체험 및 탐방원 야외 정원에서 밤하늘과 자연의 소리를 들으며 힐링 할 수 있는 프로그램이다.

### 2. 프로그램 운영 계획

- 프로그램 분야 : 생태관광( ○ ), 환경교육(    ), 상시(    ), 특화(    )
- 프로그램명 : 나를 부르는 곳 설악산 四色비경\_백담계곡(겨울)
- 대 상 : 가족, 일반성인
- 운영기간 : 겨울
- 운영형태 : 당일형, 1박 2일
- 장 소 : 설악산 국립공원 백담계곡
- 주요내용 : 백담계곡 탐방, 설악산 숨은 명소 소개, 힐링 체험 프로그램, 밤빛나들이
- 소요예산 :
- 참 가 비 :

### 3. 홍보계획

- 참가자 모집 : 유선문의(월 1회 홈페이지 공지, 모집인원에 따라 운영 결정)
- 참가자 접수 방법 :
- 사업성과 홍보 :

### 4. 평가계획

- 만족도 조사 : 만족도 조사(서면)
- 효과성 조사 :

#### 첨부 1. 일정표

2. 프로그램 개요 및 시나리오
3. 현황사진 2장 원본(각 사진 용량 3MB 이상)

# 나를부르는 곳 설악산 四色비경\_백담사(겨울)

활동장소 | 백담사 계곡(백담~영시암)  
 소요시간 | 180~200분  
 참가대상 | 성인  
 참가인원 | 20명내외/해설사2명  
 작 성 자 | 자연환경해설사 박현숙

**활동목표**

- 트레킹 시 현장 체험의 흥미제고
- 국립공원의 아름다운 자연환경을 만끽할 수 있는 힐링 여행

**준비물**

- 편한 복장, 구급약품, 사진자료, 개인 비상식량, 도시락

**유의사항**

- 현장상황에 따라 안전 여부 확인
- 참가자 연령대 확인으로 트레킹 코스 조정

단계	교육내용	교육시간
<b>도입</b> (생각열기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인사                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인원 확인 및 자연환경해설사와의 만남</li> <li>- 첫 만남, 백담계곡 소개 및 트레킹 코스 소개</li> <li>- 안전교육(활동 시 지켜야할 수칙 공유)</li> <li>- 노르딕 워킹 연습 및 준비운동 하기</li> </ul> </li> </ul>	10분
<b>전개</b> (놀이 및 활동)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 백담사 계곡 소개                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 백담사 계곡 유래와 위치, 자연환경 이야기</li> </ul> </li> <li>• 노르딕워킹 체험하기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 노르딕워킹 방법 배우기</li> <li>- 노르딕스틱을 이용한 준비운동하기</li> </ul> </li> <li>• 백담 계곡 자연해설                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 전나무와 엄나무, 나무뿌리 이야기</li> <li>- 노박 덩굴과 산뽕나무 이야기</li> </ul> </li> <li>• 백담 계곡 경관해설                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소원 돌탑 쌓기 체험</li> <li>- 옥빛 계곡, 백담사, 영시암 이야기</li> </ul> </li> </ul>	180~200분
<b>마무리</b> (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 트레킹 후 느낌나누기</li> <li>• 마무리 스트레칭 하기</li> </ul>	5분

## 시나리오

### □ 인사말 (상황에 맞추어서 수정)

안녕하세요? 오늘 백담사에서 안전한 탐방과 멋지고 즐거운 해설을 진행하게 될 자연환경해설사 ○○○입니다. 만나서 반갑습니다.

오늘은 백담사에서 영시암 가는 길을 걸을 건데요. 여러분들 중에 아시는 분들은 아시겠지만, 노르딕 스틱이라는 것을 이용해서 걸어볼까 합니다. 주변 경치를 감상 하시면서 이 숲에 살아가고 있는 나무들과 식물들에 대해서 이야기 나누어 볼까합니다. 프로그램에 참여하시면서 우선 맞은편에서 오시는 등산객 분들과 부딪히거나 스틱에 걸려 넘어지지 않도록 주의 해 주시고, 자연보호에도 신경을 써 주시기를 당부 드립니다. 그리고 각자의 체력에 맞게 진행을 해 주시되 몸이 불편하시거나 넘어져 다치셨다면 저희 해설사에게 구급약이 있으니 바로 말씀해 주시기 바랍니다.

### □ 프로그램 일정 및 노르딕워킹 소개

지루한 걷기가 행복한 걷기가 되기까지 노르딕 워킹으로 우리함께 걸어가 볼까요? 우선 노르딕 워킹이 무엇인지에 대해서부터 알아보도록 하겠습니다. 노르딕워킹은 대표적인 유산소 운동으로서 전 세계적으로 선풍적인 인기를 끌고 있습니다. 노르딕 워킹은 온몸의 90%이상의 근육을 사용하는 운동이기에 다이어트에도 뛰어난 효과가 있습니다. 스틱을 사용해 걷기 때문에 척추교정에도 효과가 좋으며, 심폐기능을 향상시키는 효과가 있습니다. 더군다나 계절이나 남녀노소에도 관계없이 누구나 쉽게 배울 수 있는 운동입니다. 그럼 노르딕워킹에 대해서 배워보는 시간을 가지고 밖으로 나가서 실제로 걸어 보도록 하겠습니다.

#### ○ 준비하기

- 장비 착용 법 설명
- 준비 (차렷 자세)
- 끝기 동작

(손목걸이를 스틱에 고정한 상태에서 스틱을 잡지 않고 자연스럽게 걷는다.)

※ 팔꿈치는 편 상태를 유지하고 지면을 누르듯 손바닥을 눌러주며 걷는다.

- 쥐었다 폈다 동작

(왼손, 오른손을 앞뒤로 교차할 때 앞에 오는 손은 쥐고 뒤에 오는 손은 펴서 손바닥으로 눌러주는 느낌으로 걷는다.)

※ 팔꿈치는 반드시 편 상태를 유지한다.

#### ○ 노르딕워킹 체험하기

- 준비와 기본 동작 연습이 끝나면 잠시 주변을 걸어보며 연습한다.
- 연습이 끝나면 백담사 입구로 출발한다.

#### ○ 스트레칭

- 노르딕스틱을 이용한 스트레칭을 진행한다.

	
발목 돌리기	골반 돌리기
	
손목 돌리기	상체 스트레칭
	
팔 털기	허리 돌리기

#### □ 자연 및 경관해설

##### ○ 유네스코 생물권 보전지역 : 인간과 자연의 공생

설악산은 1982년 유네스코 생물권 보전지역으로 지정이 되었습니다. 생물권보전지역은 핵심구역 · 완충구역 · 협력구역으로 구분하여 관리하고 있습니다. 2016년에 구역이 재조정 되어 현재의 모습을 유지하고 있는 것입니다. 설악산은 생물권 보전지역으로 지정되기 전에 이미 국립공원이자 천연보호구역으로서 국가에서 보호와 관리를 받던 곳입니다. 설악산에는 전체 1,013종의 식물이 있으며, 그 중에서 한국 특산식물이 65종, 희귀식물이 56종이 있으며, 동물은 그보다 많은 1,562종이 서식하고 있습니다.

##### ○ 옥빛 계곡

설악산을 거닐다 보면 계곡 물 색깔이 유난히 옥빛을 띄고 있는 것을 보실 수 있는데요. 그 이유는 뭘까요? 네~ 물론 계곡의 물이 워낙 맑기도 하지만 설악산을 이루고 있는 암석들이 화강암이라 흰 빛의 화강암이 햇빛의 굴절에 의해 푸르게 보여 물빛이 옥빛으로 보이는 것이라고 합니다.

화강암은 땅속 깊은 곳에서 마그마가 높은 압력을 받고 천천히 식으면서 만들어진 암석이며, 1970년대 까지만 해도 순우리말인 ‘썩돌’ 이라는 이름으로 불리었다고 합니다.

### ○ 소원 탑(돌탑)쌓기

산에 가시다 보면 이런 형태의 돌탑을 흔하게 보실 수 있는데, 왜 이렇게 사람들은 돌탑을 쌓을까요? 돌탑을 성황당(서낭당)의 한 형태인데, '서낭'은 '불사신의 왕'이라는 뜻이라고 합니다. 그렇기에 마을이나 지역을 지켜주는 수호신의 역할을 하는 신에게 자신의 안녕을 비는 의미에서 이렇게 돌탑을 쌓는 풍습이 지금까지 내려오게 되었다고 합니다. 여러분들도 한 번 소원을 비는 의미에서 돌 하나 정도는 올려놓고 가보시는 건 어떨까요?

### ○ 노박 덩굴과 산뽕나무

산뽕나무를 휘감고 올라간 덩굴의 모습이 마치 이 바위 밑에 살던 살모사가 이무기가 되어 올라가는 형상을 하고 있네요. 노박 덩굴은 노란 박처럼 생긴 열매가 달리는 덩굴이라 하여 붙여진 이름입니다. 줄기가 길 위에까지 뻗쳐 나와 길을 가로막는 덩굴이라는 데에서 노박 덩굴이라는 이름이 붙여졌다는 설도 있습니다. 큰 나무 밑에 심어 나무를 휘감고 올라가게 하면 아름다운 열매를 감상할 수 있어 좋고 자연친화적인 녹화 효과를 기대할 수 있습니다.

### ○ 전나무와 엄나무

이렇게 큰 나무를 마주하고 있으니 나무에게 압도당하는 느낌마저 드네요. 이곳은 예전에는 화전민들이 살던 곳이며, 이 큰 나무 밑은 그늘이 좋으니 사람들이 평상을 깔고 쉬던 곳이지 않았을까 하는 생각도 듭니다. 여기 두 그루의 나무는 전나무라는 것 이구요. 이 나무는 비슷하게 생겼지만 다른 나무예요. 여러분들도 모두 알고 있는 나무이지만 어릴 때와 너무 다르기 때문에 이름을 알려드리면 모두 놀라시더라고요. 바로 엄나무랍니다. 자세하게 보시면 줄기에 가시가 있던 자국도 조금씩 남아 있기는 하지만 가시가 보이지 않기에 놀라고, 그 크기에 또 한 번 더 놀라는 나무입니다.

### ○ 물웅덩이 이야기

물색깔이 다른 곳과는 다르다는걸 모두 아시겠죠?! 바로 흐르지 않는 물에 쌓인 낙엽이 썩으면서 물색깔이 갈색으로 변한 것인데요. 이곳은 여름철이면 한두 번 정도는 개방이 되고, 그러면 이곳에 살던 고기가 큰물로 나가게 되는데, 아직은 이곳의 물고기들이 갇힌 곳에서 번식하기 때문에 많은 숫자로 늘어나게 됩니다. 피라미나 갈겨니 등의 작은 물고기들이 굉장히 많은 것을 볼 수 있습니다.

### ○ 나무뿌리 이야기

식물이 성장을 하는 데에는 각자의 역할이 있는데 뿌리는 자신을 지탱하고 양분이나 수분을 빨아들이고 저장하는 역할을 합니다. 줄기는 양분이나 수분의 이동경로의 역할을 하며, 잎은 이것을 이용해서 성장에 필요한 광합성을 하는 역할을 하죠. 그런데 이곳처럼 뿌리가 노출이 되고 오랜 시간이 지나면 뿌리는 자신의 역할보다는 줄기의 역할로 바뀌기 때문에 사람이 인위적으로 뿌리를 흙으로 덮게 되면 그 부분이 썩게 되는 상황이 발생하기도 합니다. 때로는 살아가기 위해 역할도 바꾸는, 나무도 참 똑똑한 존재인 것

같습니다.

### ○ 영시암 전경

영시암에 도착했습니다. 오시는 길은 그리 험하지 않아 트레킹 코스로는 제격이 아니었나 싶습니다. 이곳은 조선 숙종 때 장희빈의 아들 세자책봉에 반대하던 영의정 김수항이 사약을 받자, 그의 아들 김창흠은 설악산 깊은 곳에 암자를 짓고 다시는 세상에 나아가지 않겠다고 영원할 '영', 화살 '시' 영시암을 짓고 칩거하기 시작했는데요. 추후 장희빈이 폐비되고 사면, 복권 되어 벼슬길이 다시 열리지만 그의 형제 창집과 창협 등은 관직에 나아가나, 창협 만큼은 지조를 굽히지 않고 영시암에서 여생을 보냈다고 합니다. 이곳은 멧돼지가 많이 출몰하는 곳이니 안전에 유의하시며 하산하시기 바랍니다.



### □ 마무리 (날씨나 상황에 따라 변경)

정말 좋은 날씨에 3시간 정도 트레킹을 해 보았는데요. 노르딕스틱은 쓰시기 괜찮으셨나요? 아마도 그냥 맨 몸으로 걸으셨을 때 보다는 체력적으로 도움을 받으셨을 겁니다. 수고 많으셨고요. 오늘 이 프로그램이 좋은 추억이 되시길 바라며 여기서 마치겠습니다. 자연환경해설사 ○○○이었습니다. 감사합니다.